



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
معاونت بهداشتی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان البرز

برنامه ملی خودمراقبتی



پنجمین برنامه ملی تحول سلامت

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۳۱۷)

۴. خودمراقبتی اجتماعی

هدف در این رویکرد، **توانمندسازی جوامع مختلف** برای توسعه محیط‌های سالم است. برای تحقق این هدف، شوراهای شهری و روستایی و شورایی‌ها می‌توانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین کننده سلامت داشته باشند. بدین منظور تفاهم نامه همکاری مشترک بین وزارت متبوع و شورای عالی استان‌ها منعقد شد.

به منظور اجرای این رویکرد کارگاه‌های آموزشی از طرف دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی برای شوراهای برگزار می‌گردد و اعضای شورا ضمن برنامه‌ریزی و تدوین برنامه عملیاتی نسبت به حل مهمترین مشکلات دارای الویت منطقه تحت پوشش اقدام می‌نمایند.



تدوین:
معصومه زین العابدینی - کارشناس مسئول واحد آموزش و ارتقای سلامت
شبکه بهداشت و درمان شهرستان البرز
منبع:

دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی - انتشارات دفتر آموزش و ارتقای سلامت - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - سال ۱۳۹۴

۳. خودمراقبتی سازمانی

هدف در این رویکرد، ایجاد **محیط کار سالم** از طریق اجرای برنامه‌ها و خط‌مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است. برای تحقق این امر اقدامات زیر در محل‌ها و موقعیت‌های مختلف (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) که حداقل دارای ۲۰ نفر هستند، می‌تواند به ایجاد محیط کار سالم کمک کند:

- تشکیل شورای ارتقای سلامت
- تدوین برنامه عملیاتی توسط شورا
- اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت تدوین شده در محیط کار

منافع عینی برای سازمان‌ها، کارفرمایان و کارکنان:

- افزایش بازدهی و بهره‌وری در محل کار
- کاهش میزان غیبت
- افزایش رضایت شغلی و روحیه کاری
- افزایش تعهدات سازمانی کارکنان
- کاهش میزان غرامت شغلی
- افزایش میزان آگاهی و دانش سلامت
- افزایش سلامت و رفاه جسمی و روانی
- اتخاذ شیوه زندگی سالم تر

۲. خودیاری

هدف در این رویکرد، **توسعه روابط بین فردی مثبت، همدلی و حمایت عاطفی** از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه‌های مقابله با مشکل مشترک با سایر افراد عضو گروه خودیار است. به همین منظور افراد داوطلب می‌توانند براساس نیاز خود یا اعضای خانواده، عضو گروه خودیار شوند.

در این برنامه برای ۴ بیماری از جمله سرطان، دیابت، قلبی عروقی، بیماری تنفسی و سایر موارد (مانند ترک دخانیات، کاهش وزن، فعالیت بدنی، مادران دارای کودک زیر ۵ سال، مادران باردار و ...) گروه‌های خودیار در بین مردم تشکیل می‌گردد. در همین راستا دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ضمن ارایه راهنمای تشکیل گروه خودیار به اعضا، برگزاری دوره‌های آموزشی مبتنی بر نیاز اعضای گروه خودیار، نظارت دوره‌ای بر جلسات برگزار شده گروه خودیار را انجام می‌دهند.



با توجه به سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری و برنامه پیشنهادی وزیر محترم بهداشت به مجلس (بندهای استقرار نظام جامع توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، نظام جامع آموزش سلامت در مدارس، نظام جامع ارتقای سلامت کارکنان در محل کار، نظام جامع آموزش بیمار، برنامه ارتقای فرهنگ سلامت، برنامه توسعه مشارکت مردمی) و نظر به فشار مالی روزافزون و بی‌سابقه بر بخش سلامت به دلیل پیر شدن جمعیت و تغییر بار بیماری‌ها و تاثیر عوامل اجتماعی بر سلامت و سبک زندگی مردم؛ لازم است که: مردم به عنوان منابع اصلی (خالقان سلامت)، کنترل بیشتری بر سلامت خود داشته باشند و منابع موجود در جامعه که می‌توانند حامی تغییرات مورد نیاز برای ارتقای سلامت باشند، بیش از پیش مورد توجه قرار گیرند.



تعریف خودمراقبتی

خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود. یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم.

خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی‌ها و بیماری‌های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند.

خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی ما می‌شود.



خودمراقبتی فرایندی مادام‌العمر و در تمامی دوران‌ها و موقعیت‌های زندگی است.

فواید اجرای برنامه ملی خودمراقبتی:

– هزینه مراقبت‌های سطوح پایه و تخصصی و همچنین پذیرش ضروری و غیرضروری سرپایی را کاهش می‌دهد.

– می‌توان پیش بینی صرفه‌جویی ۷ درصدی را در هزینه‌های بهداشتی شاهد بود.

– سبک زندگی مردم سالم‌تر شده و کیفیت زندگی مردم افزایش می‌یابد.

– رضایت مردم از خدمات بهداشتی و درمانی افزایش می‌یابد.

– بهره‌وری افراد و قدرت تولید اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مردم افزایش می‌یابد.

– کمیت و کیفیت مشارکت مردم در سلامت و مراقبت از بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

– اقدام جامعه برای سلامت افزایش می‌یابد.

– شمار بیماران واگیر و غیرواگیر و مرگ ناشی از این بیماری‌ها کاهش می‌یابد.

– عوامل خطر، مدیریت بهینه می‌شود و رفتارهای مخاطره‌آمیز کاهش می‌یابد.

– نیروی انسانی سالم، ماهر، توانمند و مغرور به ایرانی بودن برای توسعه پایدار و همه‌جانبه کشور فراهم می‌گردد.

رویکردهای برنامه ملی خودمراقبتی

۱. خودمراقبتی فردی

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر **سفیر سلامت** به ازای هر خانوار است. سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه، مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارد. برای هر خانواری که فاقد عضو واجد شرایط باشد، سفیر سلامت افتخاری تربیت خواهد شد (سفیر سلامت افتخاری، فردی است که علاوه بر خانوار خود، حداکثر ۵ خانوار بدون سفیر سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد).

سفیر سلامت دوره‌های آموزشی زیر را می‌گذراند:

- راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، مدیریت بیماری‌های مزمن/حاد)
- آشنایی با زیج خودمراقبتی
- آشنایی با پورتال ملی خودمراقبتی
- سایر دوره‌های آموزشی بر اساس نیازسنجی

